

Voće i povrće odobreno programom WIC države Mizuri



Kako treba da se koriste čekovi za voće i povrće

- Čekove za voće i povrće koristite samo u WIC prodavnicama sa prehrambenim namirnicama
- Kupujte samo svježe i zamrznuto voće i povrće.
- Nemojte prelaziti sumu odštampanu na čeku.
- Nemojte gotovim novcem nadplaćivati razliku u dolarima koja prelazi vrijednost čekova za voće i povrće.
- Ta razlika/ostatak neće vam biti vraćeni.
- Za jednu kupovinu možete da koristite više od jednog čeka za voće i povrće. Na primjer, za kupovinu u vrijednosti od 16 dolara možete da koristite jedan ček od 6 i jedan od 10 dolara.



Svježe voće

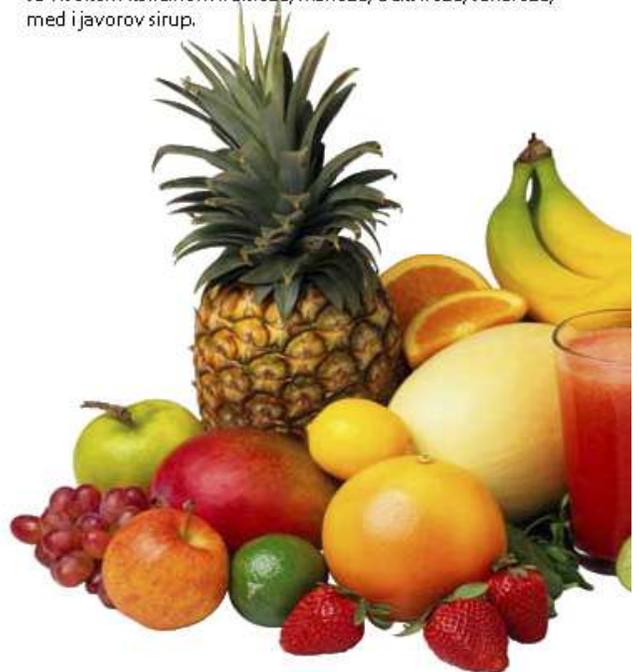
Dozvoljeno:

- Sve vrste svježeg cijelog ili prepolovljenog voća bez pridodanih šećera*
- Voće u voćnom soku ili sa dodatkom koncentrata voćnog soka

Nije dozvoljeno:

- Svježe voće sa pridodanim šećerima* ili karamelom
- Kutija sa voćem za švedski stol ili voćne plate za kućnu zabavu
- Košare sa voćem
- Suho voće ili rolani voćni proizvodi
- Voće iz salatnih barova
- Oraščići (npr. kikiriki) ili mješavine voća i oraščića
- Pečeni kolači od voća (npr. kolačići "muffin" sa borovnicama, voćne pite i pite od tikve)
- Ukrasno ili dekorativno voće
- Pojedinačne porcije iz delikatesnog odjela

* "Pridodani šećeri" uključuju kukuruzni sirup, kukuruzni sirup sa visokom količinom fruktoze, maltozu, dekstrozu, saharozu, med i javorov sirup.



Svježe povrće

Dozvoljeno:

- Sve vrste svježeg cijelog ili isječenog povrća bez dodanih šećera*, masnoća ili ulja
- Zelena salata ili zeleno lisnato povrće za salatu u plastičnim kesama
- Slatko krompir i jam
- Svježi bijeli luk i đumbir

Nije dozvoljeno:

- Bijeli, crveni i zlatni krompir
- Kutija sa povrćem za švedski stol ili plata za kućnu zabavu
- Košara sa povrćem
- Zelena salata ili zeleno lisnato povrće za salatu u plastičnim kesama sa umacima za salatu, sirom, komadićima prepečenca ili drugim dodacima
- Pojedinačne porcije iz delikatesnog odjela
- Kremasto povrće, povrće u umaku ili pohovano povrće
- Mješavine povrća i žitarica (tjestenine ili riže)
- Povrće iz salatnih barova
- Ukrasno ili dekorativno povrće (npr. vijenac papričica "čili", vijenac bijelog luka, ukrasne buče, oslikane tikve i indijanski kukuruz)
- Začinsko bilje i mirođije koje se prvenstveno koriste za začinjavanje jela.



Zamrznuto povrće

Dozvoljeno:

- Sve marke, vrste i veličine pakovanja
- Slatko krompir i jam
- Zamrznute mahune, zamrznute mahune graška šećerca, zamrznute mlade mahune graška šećerca, zamrznuti grašak u ljusci
- Povrće sa uobičajenom ili smanjenom količinom natrijuma
- Sve vrste i mješavine povrća bez ikakvih dodataka (bez bijelog ili crvenog krompira)



Nije dozvoljeno:

- Bijeli, crveni ili zlatni krompir
- Pomfrit, popečki od krompira, popečki od rendanog krompira ("tater tots"), ostale vrste oblikovanog krompira
- Pridodani šećeri*, masnoće ili ulja
- Umak od sira, sve druge vrste umaka ili puter
- Začinjeno ili pohovano povrće
- Povrće sa umacima, tjesteninom, rižom ili drugim sastojcima

Zamrznuto voće

Dozvoljeno:

- Sve marke, vrste i veličine pakovanja
- Sve vrste ili mješavine voća bez ikakvih dodataka
- Sve vrste zamrznutog voća sa voćnim sokom, umjetnim sladilima ili vodom.



Nije dozvoljeno

- Zamrznuto voće sa prirodnim šećerima*